Manuale utente e ricettario

NUTRiBULLET

Vivere in modo sano significa anche mangiare sano!

LE MIGLIORI RICETTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

IMPORTANTI INFORMAZIONI E AVVERTENZE DI SICUREZZA.

SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI PER LA PROPRIA SICUREZZA. PRIMA DI UTILIZZARE NUTRIBULLET, LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTE LE AVVERTENZE DI SICUREZZA.

Quando si usano apparecchi elettrici occorre sempre osservare alcune regole di base:

• Attenzione! Per evitare il rischio di scosse elettriche, non immergere né il cavo, né la spina, né la base del frullatore in acqua o altri liquidi.

• L'utilizzo di accessori non consigliati o non venduti dal produttore possono originare incendi, scosse elettriche o lesioni.

• NON UTILIZZARE IL PRODOTTO CON ADATTATORI O TRASFORMATORI DI TENSIONE. QUESTA UNITÀ È STATA PRODOTTA IN CONFORMITÀ AGLI STANDARD ELETTRICI / ALLE SPINE ELETTRICHE DI USA E CANADA.

• L'UTILIZZO DI ADATTATORI O TRASFORMATORI DI TENSIONE È DA CONSIDERARSI UN'ALTERAZIONE DEL PRODOTTO E PUÒ INVALIDARE LA GARANZIA. PER EVITARE DANNI AL PRODOTTO, NON UTILIZZARE L'APPARECCHIO IN LUOGHI CHE PREVEDONO STANDARD ELETTRICI DIVERSI.

• QUANDO NON IN USO, SCOLLEGARE NUTRIBULLET DALLA PRESA ELETTRICA. ASSICURARSI CHE IL DISPOSITIVO SIA SCOLLEGATO DALLA PRESA ELETTRICA PRIMA DI PROCEDERE AL MONTAGGIO/SMONTAGGIO, ALL'AGGIUNTA DI ACCESSORI E ALLA PULIZIA.

Non tirare, torcere, o danneggiare il cavo di alimentazione.

• Fare in modo che il cavo non penda dal lato del bancone o da un tavolo.

• Evitare che il cavo entri in contatto con superfici calde, tra cui i fornelli.

• Controllare periodicamente che il cavo e la spina non siano danneggiati. Non utilizzare alcun dispositivo con il cavo o la spina danneggiati. In caso di malfunzionamento dell'apparecchio oppure se viene lasciato cadere oppure se è danneggiato in qualsiasi modo, interromperne l'uso. Contattare il Servizio Clienti per assistenza e per ottenere una sostituzione.

• Evitare il contatto con parti in movimento.

• Tenere le mani e gli utensili lontani dalla lama mentre si effettua il taglio o si mescola cibo per ridurre il rischio di gravi lesioni personali o danni al dispositivo. Si può utilizzare un raschietto, ma solo quando la lama del frullatore/cibo non è in funzione.

• NON LASCIARE MAI IL NUTRIBULLET INCUSTODITO MENTRE È IN FUNZIONE.

• UN CONTROLLO RAVVICINATO È NECESSARIO QUANDO UN QUALSIASI DISPOSITIVI VIENE UTILIZZATO DA BAMBINI O VICINI A LORO.

• Per evitare il surriscaldamento, non far funzionare il motore per più di un minuto alla volta, in quanto ciò può provocargli dei danni permanenti. Se il motore smette di funzionare, scollegare la base dalla spina e lasciarlo raffreddare per un'ora prima di utilizzarlo nuovamente. Il NUTRIBULLET ha un interruttore termico interno che spegne l'apparecchio in caso di surriscaldamento. L'unità di alimentazione viene resettata quando il dispositivo è scollegato e la protezione termica si raffredda.

• Per ridurre il rischio di lesioni e perdite, assicurarsi che la base della lama sia avvitata sulla tazza prima di posizionarlo sull'unità di alimentazione e di avviare l'apparecchio.

• Non utilizzare NUTRIBULLET all'aperto, se esposti a elementi atmosferici come pioggia o altre condizioni di bagnato.

o Le lame sono affilate. Maneggiare con cura.

o NON INSERIRE LA LAMA NELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE SENZA PRIMA ATTACCARE LA TAZZA.

o Controllare la guarnizione per assicurarsi che sia completamente inserita l'unità con la lama a croce o la lama piatta prima di ogni utilizzo.

o Il NUTRIBULLET non va usato in forni a microonde. Non inserire le tazze NUTRIBULLET, l'unità di alimentazione o gli accessori in un forno a microonde in quanto possono causare danni all'elettrodomestico.

o Per ridurre il rischio di lesioni personali o danni al dispositivo, tenere le mani e gli utensili lontani dalla lama di taglio.

• Non mescolare mai bevande gassate. La pressione interna dei gas rilasciati potrebbe causare lo scoppio del contenitore, e causare una possibile ferita.

• Non mettere liquidi bollenti in nessuno dei vassoi di miscelazione prima della miscelazione. Iniziare con ingredienti a temperatura fresca o temperatura ambiente. Gli ingredienti riscaldati possono creare delle pressione interna nel vassoio di miscelazione sigillato, e questo potrebbe esplodere e causare un problema termico.

• Non mettere in funzione il NutriBullet quando le tazze sono vuote perché possono danneggiare l'unità.

• ATTENZIONE! La frizione dalle lame rotanti possono causare un surriscaldamento degli incredienti e generare pressione interna nel vassoio sigillato. Non mettere in funzione continuamente per più di un minuto. Se il vassoio è caldo al tocco, lasciare raffreddare prima di aprirlo puntandolo con attenzione lontano dal proprio corpo.

• Fare in modo che nessuna miscela sieda all'interno di un vassoio sigillato senza aver prima rilasciato la pressione interna.

• Fare in modo che le miscele non rimangano per lunghi periodi in un contenitore sigillato. Gli zuccheri nella frutta e nella verdura possono fermentare, causando un aumento della pressione e l'espansione nel vassoio che possono causare lo scoppio degli ingrediendi e la loro caduta quando il vassoio viene spostato o aperto.

• Non usare il NutriBullet con la Lama Estrattore per miscelare senza liquido in quanto così facendo si potrebbe danneggiare la lama.

• L 'azione ciclonica del NutriBullet richiede l'uso di liquidi per fare i NutriBlasts e altre

bevande nutrienti. Non è destinato ad essere utilizzato come tritaghiaccio, e neppure ad uso senza liquidi. Per fare un delizioso NutriBlast freddo, si consiglia di utilizzare la frutta congelata e liquidi refrigerati.

In alternativa, è possibile aggiungere ghiaccio tritato, fino al 25% del volume totale della tazza, con acqua o altro liquido riempito fino alla linea "MAX--". Non schiacciare il ghiaccio o altri oggetti duri, senza liquido, in quanto tale uso prolungato potrebbero intaccare o danneggiare le lame. Ispezionare sempre le lame prima di ogni utilizzo.

• Non rimuovere mai la tazza /il gruppo lama dalla base di alimentazione fino a quando il motore sia completamente fermo. La rimozione / montaggio della tazza/lama, mentre la base di alimentazione è ancora in esecuzione può danneggiare l'accoppiamento della lama o il motoriduttore.

• Per arrestare il motore, si deve effettuare una torsione per rilasciare la tazza se in modalità di blocco e fermare premendo giù sul montaggio tazza / lama se in modalità di impulso e attendere che il motore si arresti completamente.

AVVERTENZE!

• SE SI STANNO ASSUMENDO MEDICINALI COME ANTI-COLESTEROLO, FLUIDIFICANTI DEL SANGUE, FARMACI PER ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA, SEDATIVI O ANTIDEPRESSIVI, CONSULTARE IL MEDICO PRIMA DI CONSUMARE I PRODOTTI PREPARATI CON LE RICETTE NUTRIBULLET.

• I SEMI E I NOCCIOLI ELENCATI QUI DI SEGUITO CONTENGONO SOSTANZE CHIMICHE CHE, UNA VOLTA INGERITE, RILASCIANO CIANURO NEL CORPO. NON FRULLARE CON NUTRIBULLET I SEGUENTI SEMI O NOCCIOLI:

• SEMI DI MELA
• NOCCIOLI DI PESCA
• NOCCIOLI DI PRUGNA
• NOCCIOLI DI CILIEGIA
• NOCCIOLI DI ALBICOCCA

INDICAZIONI PER PULIRE L'APPARECCHIO IN SICUREZZA

• PULIRE LE LAME E IL BICCHIERE SUBITO DOPO L'USO PER EVITARE CHE LA SPORCO SECCHI E ADERISCA AI RECIPIENTI. SE NECESSARIO, UTILIZZARE UNA SPAZZOLA PER STOVIGLIE AL FINE DI RIMUOVERE LO SPORCO.

• LAVARE A MANO IMPIEGANDO SOLTANTO UN DETERGENTE PER STOVIGLIE DELICATO E ACQUA CALDA (NON BOLLENTE).

• LASCIARE ASCIUGARE IMMEDIATAMENTE.

• IN CASO DI SPORCO DIFFICILE, RIEMPIRE PER METÀ IL BICCHIERE CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE. FISSARE LA LAMA, COLLEGARE IL BICCHIERE ALLA BASE DEL FRULLATORE E FAR FUNZIONARE PER 30/45 SECONDI. IN SEGUITO, SE NECESSARIO, UTILIZZARE UNA SPAZZOLA PER STOVIGLIE.

• NON METTERE LE LAME IN LAVASTOVIGLIE. LAVARE SOLO CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE.

• IL BICCHIERE NUTRIBULLET PUÒ ESSERE RIPOSTO NELLO SCOMPARTO SUPERIORE DELLA LAVASTOVIGLIE UTILIZZANDO IL CICLO DI LAVAGGIO NORMALE (NO CICLO DI STERILIZZAZIONE). NON SI DOVREBBERO MAI STERILIZZARE LE LAME NUTRIBULLET CON ACQUA BOLLENTE, POICHÉ QUESTA PUÒ DISTRUGGERE LE COMPONENTI IN PLASTICA.

• QUANDO SI PROCEDE AL LAVAGGIO DELLE LAME, NON PROVARE A RIMUOVERE LA GUARNIZIONE. È SUFFICIENTE LAVARE LE LAME CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE. LA RIMOZIONE DELLA GUARNIZIONE PUÒ DANNEGGIARE IN MODO PERMANENTE LA CONFIGURAZIONE DELLA LAMA E CAUSARE PERDITE. NEL CASO IN CUI, CON IL PASSARE DEL TEMPO, LA GUARNIZIONE DOVESSE ALLENTARSI O DANNEGGIARSI, CONTATTARE IL SERVIZIO CLIENTI PER LA SOSTITUZIONE DELL'ATTACCO LAMA NUTRIBULLET.

CONSERVARE CON CURA QUESTE ISTRUZIONI D'USO

ESCLUSIVAMENTE PER L'USO DOMESTICO

PULIZIA DI NUTRIBULLET

Tutti odiano fare le pulizie. NUTRIBULLET ti consente di risparmiare tempo!

AVVERTENZA:
PRIMA DI PROCEDERE ALLA PULIZIA O AL MONTAGGIO, SCOLLEGARE SEMPRE NUTRIBULLET DALLA PRESA DI CORRENTE.

Lavaggio di NUTRIBULLET

Pulire Nutribullet è così semplice… è sufficiente mettere tutti i pezzi (a parte la base del frullatore e le lame) nello scomparto superiore della lavastoviglie oppure lavarli a mano con acqua e detergente per stoviglie prima di risciacquare.

AVVERTENZA:
GLI ATTACCHI DELLE LAME NUTRIBULLET NON SONO COMPATIBILI CON L'USO IN LAVASTOVIGLIE. I BICCHIERI NUTRIBULLET POSSONO ESSERE RIPOSTI NELLO SCOMPARTO SUPERIORE DELLA LAVASTOVIGLIE UTILIZZANDO IL CICLO DI LAVAGGIO NORMALE (NO CICLO DI STERILIZZAZIONE). NON SI DOVREBBERO MAI STERILIZZARE LE LAME NUTRIBULLET CON ACQUA BOLLENTE, POICHÉ QUESTA PUÒ DISTRUGGERE LE

SPORCO DIFFICILE

In caso si siano formati residui secchi di cibo all'interno di Nutribullet, agevolare la pulizia riempiendo per 2/3 il bicchiere con acqua e detergente per stoviglie. In seguito fissare una lama e avvitare il bicchiere alla base del frullatore. Far funzionare l'apparecchio per 20-30 secondi. Questa procedura dovrebbe eliminare anche i residui di cibo più difficili. Completare la pulizia con l'ausilio di una spazzola morbida.

PULIZIA DELLA BASE FRULLATORE NUTRIBULLET

Normalmente sulla base del frullatore si accumula una quantità minima di sporco. Se la lama non viene fissata saldamente al bicchiere, però, i liquidi possono fuoriuscire e sporcare la base / i pulsanti.

Ecco come pulire la base del frullatore.
Passo 1: scollegare sempre la base del frullatore dalla presa di corrente!
Passo 2: Usare un panno umido per pulire la base del frullatore internamente ed esternamente.
• NON IMMERGERE MAI IN ACQUA LA BASE DEL FRULLATORE. NON METTERLA MAI IN LAVASTOVIGLIE.
• Non avvicinare mai le mani e gli utensili alla lama in movimento; non utilizzare mai le mani/gli utensili per premere i pulsanti mentre la base del frullatore è collegata alla presa di corrente.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI D'USO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO

INDICE

Perché siamo ammalati?

Nel mondo le patologie a carico del cuore uccidonoogni anno

7,1 milioni
di persone

Nel 2009 si sono registrati
7,9 milioni
di decessi a causa del cancro

Nel 2030 il cancro causerà
11 milioni
di decessi all'anno

Nel 2030 ci saranno
336 milioni
di diabetici

I **2/3** degli americani di età superiore ai 20 anni sono**obesi**

COMPLIMENTI, HAI SCELTO DI DARE UNA SVOLTA ALL

Ci congratuliamo con te per l'acquisto di **NUTRIBULLET** – il fantastico apparecchio per estrarre le sostanze nutritive dei cibi! Siamo davvero lieti nel constatare che hai deciso dimigliorare la tua salute e la tua vitalità!

Quando avrai finito di leggere questo paragrafo, quattro americani saranno state vittime di un infarto fatale e altri quattro avranno sofferto di ictus o insufficienza cardiaca. L'infarto cardiaco è la prima causa di morte nei paesi sviluppati. In tutto il mondo, il cancro uccide 7,6 milioni di persone ogni anno.

Secondo le proiezioni, i decessi dovuti al cancro saranno oltre 11 milioni nel 2030!

In tutto il mondo è stato diagnosticato il diabete a 171 milioni di persone; oltre 500 milioni di individui sono stati dichiarati clinicamente obesi. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'obesità è una delle principali cause di morte (che è possibile prevenire) a livello mondiale ed è considerato il problema sanitario più serio del 21esimo secolo.

Che cosa sta succedendo? Perché siamo così ammalati? La maggior parte di queste malattie e di questi problemi può essere imputata direttamente alla cosiddetta "Dieta occidentale", che consiste in numerosi alimenti industriali, presenta una quantità elevata di zuccheri ed è povera di frutta e verdura. Si tratta degli alimenti consumati ogni giorno dall'americano medio.

A quanto pare ci siamo dimenticati quanto imparato alle scuole elementari. Siamo costituiti di cellule e le cellule necessitano soltanto di 3 semplici elementi per vivere: cibo, acqua e aria. La salute delle nostre cellule dipende molto da noi. Ne siamo responsabili ogni volta che decidiamo di mangiare qualcosa.

Se scegliamo di consumare prodotti industriali ricchi di grassi ezuccheri, aumentiamo il rischio di sviluppare tumori, diabete e patologie cardiache. Tu, per fortuna, hai deciso di mangiare in modo sano acquistando Nutribullet. Hai compiuto una scelta all'insegna della salute e del benessere. Ti facciamo i nostri complimenti per questa decisione. Grazie a **NUTRIBULLET** è davvero semplice stare meglio e continuare a godere di ottima salute.

Attenzione: le informazioni contenute in questa guida / in questo ricettario non sostituiscono un regime di vita sano. Consultare sempre il medico in merito alla propriasalute e alla propria alimentazione.

SONO SANO?

Per giudicare il proprio stato di salute attuale e futuro è utile porsi questa domanda: come mi sento in questo momento? Mi sento in forma? Ho tante energie? Mi sento attraente? Non ho dolori? Sono pronto per 'conquistare il mondo'?

Oppure: mi sento sovrappeso? Stanco? Infelice? O addirittura ammalato?

È giunto il momento di guardarsi allo specchio e chiedersi: gli alimenti che consumo mi rendono più vitale e resistente alle malattie?
Oppure mi indeboliscono e ostacolano la salute del mio fisico?

Noi siamo quello che mangiamo! Che cosa mangerai domani? E quando avrai 40, 60, 80 anni?

Come mi sento oggi?

____

____

____

____

Nuovi obiettivi

____

____

____

____

Data ___/___/_____

Nutribullet è totalmente diverso dai frullatori che hai già in casa! È un apparecchio che estrae le sostanze nutritive.

RALLENTARE IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Ogni cellula del nostro corpo ha un proprio ciclo vitale. Quando muore, viene sostituita da una nuova cellula. Nel corso dei prossimi 7 anni ogni cellula del nostro corpo sarà stata rigenerata. L'affascinante processo di rinnovamento cellulare è molto complesso e anche un po' imperfetto. Spesso le nuove cellule contengono errori, ed è questo il motivo per cui invecchiamo. Il processo di invecchiamento è accelerato dalla quantità di radicali liberi ingeriti ogni giorno. Fattori come il fumo, il consumo di alcol e la cattiva alimentazione accelerano il processo di invecchiamento e ci espongono al rischio di malattie. Mantenendoci sani e, cosa più importante, mangiando sano, possiamo rallentare il processo di invecchiamento e sfruttare appieno le nostre giornate.

NUTRIBULLET, in modo semplice e gustoso, permette di nutrire le nostre cellule con sostanze sane, complete e facilmente assimilabili. In questo modo è possibile raggiungere il livello di salute ideale. Nutribullet è in grado di estrarre dagli alimenti consumati ogni giorno gli antiossidanti che prevengono le malattie, gli acidi grassi Omega 3 che proteggono le nostre articolazioni e le proteine che rafforzano i muscoli.

Vivere in modo sano significa anche mangiare in modo sano!

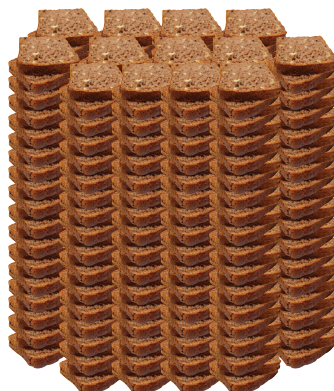
Che cosa preferiresti mangiare?

1/8 di tazza

Nutriblast con sostanze nutrienti
estratte dai semi di lino

oppure

oppure

60
tazze di broccoli

100
fette di pane integrale

www.nutrivitalshop.com

SFRUTTIAMO DAVVERO IL NOSTRO CIBO?

Immagina di mangiare un grappolo d'uva rossa. Stacchi qualche acino, li risciacqui, ne metti uno in bocca e poi sputi i semi. Spremendo questi grappoli, il succo finirebbe nel cestino assieme alle bucce e ai semi. Lo sapevi che oltre 100 studi condotti sull'uva hanno dimostrato che le sostanze nutritive sono contenute principalmente nello stelo, nella buccia e nei semi? E non nella polpa interna?

È proprio così! I principali benefici che vogliamo ricavare derivano da una categoria di antiossidanti chiamati polifenoli, in grado di combattere le malattie. I flavonoidi, gli acidi fenolici e il resveratrolo (i polifenoli più importanti contenuti nell'uva) sono concentrati proprio nelle parti che scartiamo. Dobbiamo smettere di gettare nell'immondizia sostanze nutritive così importanti per la nostra salute! **NUTRIBULLET** permette di assumere queste sostanze super nutrienti, che altrimenti andrebbero perse.

Immagina: per consumare la stessa quantità di enzimi antitumorali contenuti in 1/8 di tazza con estratto di semi di lino dovremmo consumare all'incirca 60 tazze di broccoli freschi o 100 fette di pane integrale. In alternativa possiamo preparare 1/8 di tazza con semi di lino e qualche mora per preparare un delizioso NUTRIBLAST... e in pochi secondi saremo pronti a gustare un delizioso frullato, ad esempio il Flax Berry Smoothie!

L’IMPORTANZA DI UNA DIETA NUTRIENTE

Oggi la vita è così frenetica che spesso dimentichiamo di mangiare in modo sano o di masticare il cibo in modo adeguato. Questi comportamenti vanno a sovraccaricare il nostro sistema digerente, che proverà ad estrarre importanti sostanze nutritive da alimenti poco nutrienti e masticati male. Nel tempo, gli enzimi della digestione si indeboliranno.

Tali enzimi, combinati agli acidi dello stomaco indebolitisi con l’età, determinano una cattiva digestione: l’apparato digerente, infatti, non riesce più a tritare il cibo al fine di ottenere e utilizzare le sostanze nutritive ingerite. Quando il nostro organismo non riesce più ad assorbire questi nutrienti giorno dopo giorno, allora diventa sempre più debole e incline a sviluppare malattie croniche.
Gli integratori possono dare un po’ di sollievo in caso di carenze alimentari, ma il nostro corpo non è fatto per lavorare sostanze nutritive provenienti da fonti diverse dal cibo. Sotto alcuni aspetti gli integratori sono molto utili, ma non possono in alcun modo sostituire un’alimentazione corretta: il corpo umano, infatti, è progettato per acquisire le sostanze nutritive da alimenti completi e non ‘processati’.

Anche quando mangiamo in modo sano, per il nostro apparato digerente non è facile ricavare tutte le vitamine, i minerali e i fitonutrienti dagli alimenti consumati. Il miglior modo per dare al nostro corpo il nutrimento di cui ha bisogno è il processo di estrazione dei nutrienti. Se la frutta, la verdura, i semi e le noci vengono preparati nella forma più digeribile prima di essere ingeriti, l’apparato digerente sarà in grado di assorbire senza problemi la loro parte migliore **NUTRIBULLET** compie proprio questa operazione!

Attenzione: le informazioni contenute in questa guida in questo ricettario non sostituiscono un regime di vita sano. Consultare sempre il medico in merito all propria salute e alla propria alimentazione.

LA FORZA DI NUTRIBULLET

Grazie alle nuove lame, **NUTRIBULLET** trita semi, steli e bucce dure per ricavare le sostanze nutritive nascoste nel cibo. Questo processo consiste nell'estrazione di sostanze nutritive e permette la facile digestione di importanti vitamine, sostanze minerali e fenoliche: queste, cioè, vengono disgregate per favorire un ingresso ottimale nel circolo sanguigno.

Lo sapevi che nei semi dell'anguria è nascosta una miniera d'oro a base di zinco e magnesio? Non solo, potrai anche beneficiare degli acidi grassi Omega 3, delle proteine e degli antiossidanti racchiusi nei semi delle more. Senza dimenticare le proprietà antitumorali degli estratti di broccoli, cavoli ricci, cavoli e cavolfiori.

L'IMPORTANZA DI SENTIRSI BENE E IN FORMA

Anni di benessere

"Se mangiamo male, nessun dottore ci potrà curare. Se mangiamo bene, non servirà più alcun dottore." Victor G. Rocine Grazie all'assunzione delle tante sostanze nutritive estratte dal cibo è possibile vivere più a lungo: anni all'insegna della salute e del vigore fisico, senza malattie. Ognuno di noi se lo augura. Per condurre uno stile di vita sano il nostro organismo deve assumere le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Ne deriveranno i seguenti vantaggi:

- pH interno bilanciato
- Capelli, pelle e unghie sane
- Rischio ridotto di sviluppare malattie croniche
- Maggiore benessere
- Più energia
- Migliori prestazioni fisiche
- Miglioramento della digestione (riduzione di stitichezza, formazione di gas, gonfiore e SII)
- Miglioramento del sonno
- Valori del colesterolo più bassi
- Pressione sanguigna più bassa
- Miglioramento degli stati diabetici e pre-diabetici
- Perdita di peso
- Aspetto più giovane, pelle elastica e radiosa senza rughe

1 bicchiere grande

1 attacco lama incrociata

1 base frullatore
‘high torque’

1 attacco lama piatta

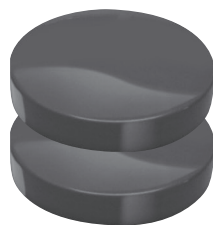
www.nutrivitalshop.com

IL PERCORSO PER SENTIRSI PIÙ IN FORMA

Contenuto della confezione:

Nutribullet con 12 accessori

1 bicchiere piccolo con manico

1 bicchiere piccolo senza manico

2 coperchi risigillabili

1 manuale utente

1 ricettario

AVVERTENZE!

SEMI NON UTILI: MENTRE L'ESTRAZIONE DI NUTRIENTI PUÒ ESSERE INCREDIBILMENTE BENEFICA, NON TUTTI I SEMI DELLA FRUTTA E LE SCORZE SONO CREATI IN MANIERA UGUALI.

I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI CONTENGONO UNA SOSTANZA CHIMICA CHE RILASCIA IL CIANURO NEL CORPO QUANDO INGERITO. NON USARE I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI IN NUTRIBULLET:

- SEMI DI MELA
- NOCCIOLI DI CILIEGIE
- NOCCIOLI DI PESCHE
- NOCCIOLI DI ALBICOCCA
- NOCCIOLI DI PRUGNA

NOTA: l'azione ciclonica del NUTRIBULLET richiede l'uso di liquidi per fare NutriBlasts e altre bevande nutrienti. Non è destinato ad essere utilizzato come tritaghiaccio, e neppure ad uso senza liquidi. Per fare un delizioso NutriBlast freddo, si consiglia di utilizzare la frutta congelata e liquidi refrigerati.

In alternativa, è possibile aggiungere ghiaccio tritato, fino al 25% del volume totale della tazza, con acqua o altro liquido riempito fino alla linea "MAX--". Non schiacciare il ghiaccio o altri oggetti duri, senza liquido, in quanto tale uso prolungato potrebbero intaccare o danneggiare le lame. Ispezionare sempre le lame prima di ogni utilizzo.

IL PERCORSO PER SENTIRSI PIÙ IN FORMA

Che cosè un Nutriblast?

Il **NUTRIBLAST** è una bevanda ricavata dall'estrazione di sostanze nutrienti. L'obiettivo di Nutriblast è assicurare al tuo corpo quante più porzioni possibili di frutta e verdura facilmente assimilabili. Tutte le varianti seguono una formula davvero semplice: 50% di ortaggi a foglia, 50% di frutta e 1/4 di tazza di semi, noci o ingredienti super 'boost'. Aggiungi acqua a sufficienza per coprire gli ingredienti, fissa la lama e frulla.

NUTRIBLAST è la bevanda ideale per la colazione, ma può essere gustata anche durante il giorno. Il consumo quotidiano di questa bevanda così nutriente e naturale ti farà sentire vitale e in salute: ti sorprenderà!

Comincia con un **NUTRIBLAST** al giorno (vedi i consigli contenuti nella ricetta di pagina 42) Non appena riuscirai ad apprezzare gli effetti positivi che accompagnano una dieta ricca di frutta e verdura, potrai consumare 2 **NUTRIBLAST** al giorno. Energia infinita, sonni tranquilli, brillantezza mentale e quella sensazione generale di benessere che viene direttamente da un'alimentazione corretta! Più frullati bevi, maggiore sarà il tuo benessere!

Attenzione: le informazioni contenute in questa guida / in questo ricettario non sostituiscono un regime di vita sano. Consultare sempre il medico in merito alla propria salute e alla propria alimentazione.

COME FUNZIONA

Estrazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in bicchiere piccolo o grande.

2. Aggiungere liquido di propria scelta fino alla linea MAX (è necessario il liquido!)

3. Girare la lama dell'estrattore sulla tazza alta e stringere a mano per assicurarsi che il vassoio sia sigillato.

4. Premere la lama del vassoio in giù sulla Base dell'Alimentazione. Premere e ruotare per estrarre per non più di 1 minuto. Se è necessaria un'ulteriore azione, attendere 1 minuto, quindi ripetere il processo di estrazione dopo 1 minuto di intervallo fino a 3 volte quante sono necessarie per ottenere la desiderata consistenza. Se sono necessarie più di 3 estrazioni da 1 minuto, lasciare la base dell'alimentazione a raffreddare per 2-3 minuti dopo la terza estrazione prima di iniziare il giro successivo. Si può osservare il processo di estrazione mentre avviene. Tenere d'occhio la consistenza. Il NUTRIBLAST è pronto quando sembra liscio e cremoso!

5. Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.

ATTENZIONE! La frizione dalle lame rotanti possono causare un surriscaldamento degli incredienti e generare pressione interna nel vassoio sigillato. Non mettere in funzione continuamente per più di un minuto. Se il vassoio è caldo al tocco, lasciare raffreddare prima di aprirlo puntandolo con attenzione lontano dal proprio corpo.

COME FUNZIONA

Macina

La lama piatta è perfetta per polverizzare gli ingredienti secchi. Ideale per macinare avena, noci e semi.

1. Inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere piccolo.

2. Fissare la lama piatta.

3. Collegare il bicchiere alla base del frullatore. Premere verso il basso e capovolgere per avviare il motore.

4. Macinare gli ingredienti fino a raggiungimento della consistenza desiderata.

5. Per spegnere il **NUTRIBULLET** - semplicemente ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e fermare la pressione sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si ferma completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.

COME FUNZIONA

Tecnica Pulse

Poiché il motore **NUTRIBULLET** è così potente, emulsiona gli ingredienti quando si estrae. Ecco perché quando si vogliono fare alimenti come ad esempio la salsa grossa, o la cipolla grossa tritata, la tecnica Pulse è la chiave. Usare il Pulse richiede un po' di tempo per abituarsi, ma una volta che si prende la mano, si diventerà un professionista in pochissimo tempo!

Per usare il Pulse, è sufficiente premere verso il basso la tazza molto rapidamente e immediatamente rilasciare. Per gli alimenti che si desidera tritate grossolanamente, un rapido tocco sulla parte superiore della tazza è tutto ciò che serve. Poi si lascia che le lame si fermino completamente e si tocca di nuovo fino ad ottenere la consistenza desiderata.

IL SEGRETO: il trucco per un Pulse di successo è quello di fare in modo che la macchina non scivoli accidentalmente in modalità Lock On. Per evitarlo, è sufficiente usare l'altra mano per applicare pressione in senso antiorario sulla tazza come si fa per Pulse.

1. Per iniziare, tenere la tazza alla base e applicare pressione in senso antiorario su di essa, per evitare che si blocchi.

2. Con l'altra mano, toccare la parte superiore della tazza e rilasciare immediatamente. Continuare il Pulse fino ad ottenere la consistenza desiderata.

COME FUNZIONA

Tecnica Shake

Talvolta, a causa dei troppi ingredienti inseriti nel bicchiere o di una quantità d'acqua non sufficiente, il composto ottenuto può risultare troppo denso. Di conseguenza, gli ingredienti posizionati più in alto faticano a raggiungere la lama e non vengono frullati adeguatamente. In questo caso occorre utilizzare la tecnica "Shake".

1. Rimuovere la coppia bicchiere - lama dalla base del frullatore.
2. Agitare la coppia bicchiere- lama come se fosse un cocktail shaker. In seguito ricollocarla sulla base del frullatore.
3. Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.

Tecnica Tap

In caso di ingredienti 'difficili', che tendono cioè a stazionare sulle pareti del bicchiere anziché raggiungere le lame, occorre usare la tecnica "Tap".

1. Rimuovere la coppia bicchiere - lama dalla base del frullatore e batterla sul piano per favorire lo spostamento degli ingredienti nella zona della lama.
2. Ricollocare la coppia bicchiere - lama sulla base del frullatore e completare la procedura.
3. Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.

IL PERCORSO PER SENTIRSI PIÙ IN FORMA E VIVERE PIÙ

NUTRIBLAST – PREPARAZIONE ULTRA SEMPLICE

Ci vogliono meno di due minuti per preparare capolavori ad alto valore nutritivo! **NUTRIBLAST** è gustoso, divertente da preparare e anche la pulizia dell'apparecchio è semplice!

UNA BUONA ALTERNATIVA ALIMENTARE!

La maggior parte delle persone reputa sufficiente un NUTRIBLAST a colazione. Se nelle ore successive si sente ancora fame, però, non bisogna rinunciare ai pasti. Una barretta di muesli, un uovo sodo o uno yogurt dovrebbero farti sentire sazio fino a ora di pranzo.

SENTI LA DIFFERENZA!

Le 5-10 porzioni quotidiane a base di estratto di frutta e verdura naturale ti faranno sentire meglio e miglioreranno anche il tuo aspetto. Per prima cosa ti sentirai più energico rispetto a prima. In seguito migliorerà la sensazione generale di benessere: meno dolori, sonno più profondo, sistema immunitario rafforzato, maggiori energie. Gli effetti possono farsi sentire molto rapidamente, e ti sentirai sempre meglio dopo aver scoperto i vantaggi delle sostanze nutritive estratte dagli alimenti.

GUARDA LA DIFFERENZA!

Nel giro di pochi giorni riuscirai anche a notare alcune differenze nel tuo aspetto fisico. La vita si farà più stretta, pelle e capelli saranno più luminosi, gli occhi appariranno briosi! Le persone cominceranno a commentare il tuo bell'aspetto. Goditi i complimenti, li meriti tutti! Chi lo avrebbe mai detto che sentirsi meglio e apparire più in forma sarebbe stato così semplice? Continua così!

IL PERCORSO PER SENTIRSI PIÙ IN FORMA E VIVERE PIÙ

Sentirsi bene – non esiste sensazione migliore

Procedendo col programma e consumando quotidianamente **NUTRIBLAST**, potrai apprezzare i cambiamenti della tua pelle, oltre a sentirti più rilassato. Si possono perdere alcuni chili, perfino i valori della pressione e del colesterolo potrebbero diminuire. Indipendentemente dai cambiamenti notati, ti garantiamo che avrai una sensazione di maggiore benessere. Non si tratta di iniziare una dieta (che implica numerosi sacrifici), bensì di abbracciare liberamente un nuovo stile di vita. Integrando queste sostanze nutritive nella tua alimentazione ti sentirai così bene che non vorrai più smettere! Più ne consumi, più ti sentirai bene. E cosa c'è di meglio che sentirsi in forma?

Vivere anni in salute

Grazie a questi fantastici nutrienti, potrai vivere più a lungo. Tutti desiderano trascorrere la vecchiaia correndo dietro ai nipotini invece che nell'ambulatorio medico. Ricordi il vecchio detto "Una mela al giorno toglie il medico di torno"?. Immagina di moltiplicare questi effetti per 5, 7 o addirittura 9 volte grazie alle porzioni quotidiane a base di sostanze nutritive provenienti da frutta e verdura: è questa la forza di **NUTRIBLAST**! Addio, dottore!

GLI ALIMENTI CHE MIGLIORANO IL TUO BENESSERE

	CONSIGLIATI	DA EVITARE
Latticini	Fiocchi di latte ('cottage cheese') senza grassi, jogurt senza zucchero, latte di capra, siero di latte crudo o scremato, latte di mandorla.	Formaggio molle, tutti formaggi e i gelati pastorizzati o con colori artificiali.
Uova	Uova sode o in camicia (non più di 4 a settimana).	Uova fritte o sott'aceto.
Pesce	Tutti i tipi di pesce bianco d'acqua dolce (bollito o al forno), salmone o tonno in scatola al naturale.	Pesce fritto, molluschi, pesce sotto sale, pesce in scatola sott'olio.
Prodotti a base di cereali	Tutti i tipi di cereali o cereali integrali.	Tutti i prodotti a base di farina bianca, riso bianco, pasta bianca, crackers, cereali o cereali istantanei, farina d'avena.
Carne	Tacchino, pollo o agnello senza pelle.	Carne di manzo, carne di maiale, hot dog, carne in scatola, tutte le carni trasformate, carne d'anatra, carne d'oca, interiora.
Noci	Tutti i tipi di frutta a guscio naturale e fresca (arachidi 1 volta alla settimana).	Tutta la frutta a guscio (noci e arachidi) salata e tostata, soprattutto in caso di allergie.
Olio e grassi	Tutti i tipi di olio spremuti a freddo: di mais, di girasole, di sesamo, di oliva, di semi di lino, di soia, di colza. Margarina ottenuta da olio spremuto a freddo e maionese senza uova.	Tutti i grassi saturi, margarina idrogenata, olio trasformato raffinato, grassi vegetali idrogenati.
Frutta	Tutti i tipi di frutta fresca e surgelata, senza zucchero.	Frutta in lattina o congelata con edulcoranti.

IL PERCORSO PER SENTIRSI PIÙ IN FORMA E VIVERE PIÙ

Un ottimo effetto collaterale

Integrando **NUTRIBLAST** nel tuo piano alimentare quotidiano, noterai che il desiderio di cibo dolce, salato, grasso e non sano si ridurrà notevolmente. Quando il tuo organismo si renderà conto dei benefici apportati dai nutrienti del cibo, non vedrai l'ora di consumare cibo SANO. Fantastico! Per aiutarti a mangiare bene, sentirti sano e in forma oltre al sistema Nutribullet, abbiamo incluso una tabella intitolata "Gli alimenti che migliorano la tua salute e il tuo benessere" e alcuni menù esemplificativi.

Gli alimenti che migliorano il tuo benessere

	CONSIGLIATI	DA EVITARE
Spezie	Aglio, cipolle, tutte le erbe, aceto di sidro di mele, tamari, miso, alghe e alghe rosse.	Pepe nero, pepe bianco, sale e tutti i tipi di aceto (ad eccezione dell'aceto di sidro di mele).
Zuppe e minestre	Zuppe e minestre preparate in casa con lenticchie, fagioli, piselli, orzo, riso nero, cipolla, 'vegetariana'. Zuppe naturali con l'aggiunta di poco sale.	Zuppe e minestre in lattina con l'aggiunta di sale e conservanti, brodi.
Germogli e semi	Tutti i tipi di germogli e di semi naturali, appena scottati.	Tutti i semi tostati con olio o sale.
Dolci	Piccole quantità di miele naturale, sciroppo d'acero puro, stevia o melassa nera.	Zucchero bianco, zucchero scuro, zucchero di canna, sciroppo di mais, dolci/ caramelle con zucchero.
Verdure	Tutti i tipi di verdura naturale e surgelata (priva di sale e conservanti).	Tutti i tipi di verdura in lattina, verdura surgelata con sale e conservanti.

Attenzione: le informazioni contenute in questa guida / in questo ricettario non sostituiscono un regime di vita sano. Consultare sempre il medico in merito alla propria salute e alla propria alimentazione.

Prima dell'uso, risciacquare tutte le parti di Nutribullet con acqua calda e detergente per stoviglie (ad eccezione della base del frullatore)!

Iniziare non è mai stato così semplice! Estrai Nutribullet dalla confezione e risciacqua i bicchieri e le lame con acqua calda e detergente per stoviglie. E ora preparati a creare il tuo primo Nutriblast!

È giunto il momento di preparare il tuo primo Nutriblast!

www.nutrivitalshop.com

PRIMI PASSI

PASSO N.1:

Aggiungere il 50% di ortaggi a foglia al bicchiere grande. Due tazze costituiscono già a una porzione intera di ortaggi a foglia. È la quantità ideale per le prime due settimane. Corrisponde a circa due manciate abbondanti.

PASSO N.2:

Aggiungere il 50% di frutta nel bicchiere grande. Generalmente una porzione consiste in una tazza di frutta. Consigliamo di aggiungere una banana o metà avocado: conferiranno al composto una consistenza cremosa. Aggiungere altri tre frutti (o di più, se rimane spazio!) al bicchiere grande.

PASSO N.3:

Versare l'acqua nella quantità desiderata. Consigliamo di aggiungere acqua fino a raggiungimento della tacca MAX. Se desideri ottenere un NutriBlast più denso, aggiungi meno acqua. Se vuoi ottenere un NutriBlast più leggero, aggiungi una quantità maggiore di acqua senza superare la tacca MAX.

PASSO N.4:

Aggiungi il tuo ingrediente 'boost' (opzionale). aggiungendo una manciata di noci, semi o bacche di goji arricchirai il tuo nutriblast con gli acidi grassi essenziali! gli ingredienti 'boost' rendono nutriblast ancora più nutriente e gli conferiscono proprietà sazianti.

PASSO N.5:

Avvita la lama, frulla e bevi! applica la lama e poi colloca il bicchiere sulla base del frullatore. premi e ruota il bicchiere fino a che raggiunge la posizione "on" (te ne accorgerai perché l'apparecchio comincerà a funzionare). lascia lavorare l'apparecchio finché il preparato non raggiunge una consistenza molto cremosa. in seguito rimuovi il bicchiere dalla base del frullatore.

AVVERTENZE!

SEMI NON UTILI: MENTRE L'ESTRAZIONE DI NUTRIENTI PUÒ ESSERE INCREDIBILMENTE BENEFICA, NON TUTTI I SEMI DELLA FRUTTA E LE SCORZE SONO CREATI IN MANIERA UGUALI.

I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI CONTENGONO UNA SOSTANZA CHIMICA CHE RILASCIA IL CIANURO NEL CORPO QUANDO INGERITO. NON USARE I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI IN NUTRIBULLET:

- SEMI DI MELA
- NOCCIOLI DI CILIEGIE
- NOCCIOLI DI PESCHE
- NOCCIOLI DI ALBICOCCA
- NOCCIOLI DI PRUGNA

NOTA: l'azione ciclonica del **NUTRIBULLET** richiede l'uso di liquidi per fare NutriBlasts e altre bevande nutrienti. Non è destinato ad essere utilizzato come tritaghiaccio, e neppure ad uso senza liquidi. Per fare un delizioso NutriBlast freddo, si consiglia di utilizzare la frutta congelata e liquidi refrigerati.

In alternativa, è possibile aggiungere ghiaccio tritato, fino al 25% del volume totale della tazza, con acqua o altro liquido riempito fino alla linea "MAX--". Non schiacciare il ghiaccio o altri oggetti duri, senza liquido, in quanto tale uso prolungato potrebbero intaccare o danneggiare le lame. Ispezionare sempre le lame prima di ogni utilizzo.

PREPARAZIONE DEL NUTRIBLAST

Ottieni la tua bevanda

In pochi semplici passi!

1. Riempi il bicchiere con il 50% di ortaggi a foglia e il 50% di frutta.
2. Versa acqua fino alla tacca MAX (se lo desideri, puoi aggiungere anche del ghiaccio).
3. Se vuoi, puoi usare anche 1/8 o 1/4 di noci o semi.
4. Fissa la lama e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

ORTAGGI A FOGLIA – 50 %

Scegli uno dei seguenti ortaggi a foglia o una combinazione di essi. Riempi il bicchiere grande con il 50% di ortaggi a foglia. Per ogni NutriBlast prepara due tazze piene (due manciate) di ortaggi a foglia.

- ◯ Cavolo nero
- ◯ Bietole
- ◯ Cavolo riccio
- ◯ Lattuga romana
- ◯ Spinaci
- ◯ Foglie di cavolo novello

FRUTTA – 50 %

Scegli la quantità di frutta desiderata (rappresenta il 50 % del tuo Nutriblast)

◯ Mela	◯ Uva verde	◯ Mango
◯ Avocado	◯ Pesca	◯ Lampone
◯ Banana	◯ Guava	◯ Nettarina
◯ Mora	◯ Pera	◯ Uva rossa
◯ Mirtilli neri	◯ Melone invernale	◯ Arancio
◯ Melone di Cantalupo	◯ Ananas	◯ Fragola
◯ Mirtilli rossi	◯ Kiwi	◯ Papaya
◯ Fico	◯ Prugna	◯ Anguria

BOOST – 1/4 TAZZA

I seguenti ingredienti sono una componente importante del tuo NUTRIBLAST Nutribu let: apportano infatti sostanze nutritive preziose. Aggiungere un 1/8 – 1/4 di tazza per ogni NutriBlast.

Frutta a	**Semi**	**Extra**
◯ Mandorle	◯ Semi di chia	◯ Bacche di goji
◯ Anacardi	◯ Semi di lino	◯ Bacche di acai
◯ Noci	◯ Semi di canapa	
	◯ Semi di zucca	
	◯ Semi di sesamo	
	◯ Semi di girasole	

RICETTA NUTRIBLAST

Se non sei abituato a consumare frutta e verdura, consigliamo di iniziare il programma alimentare con un po' di cautela. Aggiungi una bella manciata di ortaggi a foglia verde e una quantità equivalente di frutta. Comincia a consumare un **NUTRIBLAST** al giorno. Nei primi giorni potresti notare la formazione di un po' di aria nello stomaco, dato che il tuo organismo non è abituato a ricevere così tante fibre naturali. Non preoccuparti, passerà.

Se vuoi ottenere i migliori risultati possibili, inizia con un **NUTRIBLAST** al giorno per colazione, più avanti ne potrai consumare un altro nel corso della giornata. **NUTRIBLAST** è anche indicato come dessert. Un nutrimento vitale che soddisfa la tua fame!

ATTENZIONE: se si stanno assumendo medicinali come anti-colesterolo, fluidificanti del sangue, farmaci per abbassare per la pressione arteriosa, sedativi o antidepressivi, consultare il medico prima di consumare **NUTRIBLAST**.

AVVERTENZE

- SE SI STANNO ASSUMENDO MEDICINALI COME ANTI-COLESTEROLO, FLUIDIFICANTI DEL SANGUE, FARMACI PER ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA, SEDATIVI O ANTIDEPRESSIVI, CONSULTARE IL MEDICO PRIMA DI CONSUMARE PRODOTTI PREPARATI SECONDO LE RICETTE NUTRIBULLET.
- QUESTO PROGRAMMA NON SOSTITUISCE IL CONSULTO MEDICO. IN CASO DI MALATTIA O SOSPETTA MALATTIA, È NECESSARIO CONTATTARE IL PROPRIO MEDICO. N CASO DI PRESCRIZIONE DI MEDICINALI, NON VARIARE MAI LA PROPRIA ALIMENTAZIONE SENZA PRIMA CONSULTARE IL MEDICO: OGNI MODIFICA AL PIANO ALIMENTARE PUÒ AVERE CONSEGUENZE SUL METABOLISMO E SULL'EFFICACIA DEL MEDICINALE PRESCRITTO.

FASE 1

All'inizio del piano Nutriblast consigliamo di scegliere ortaggi dal sapore dolce come spinaci o primizie. La frutta utilizzata riuscirà a mascherare il loro sapore e così otterrai una bevanda gustosa e dissetante. Prova diverse quantità d'acqua per trovare la consistenza ideale. Più acqua usi, minore sarà la consistenza di Nutriblast, e viceversa. Non riempire mai d'acqua il bicchiere oltre la tacca MAX. Resisti alla tentazione di aggiungere succhi di frutta. I migliori risultati si ottengono soltanto con frutta intera e al naturale. Le seguenti ricette sono perfette per coloro che si apprestano a preparare Nutriblast per la prima volta, ma non devi porre limiti alla tua creatività. Segui le istruzioni riportate a pag. 39 della guida per creare le tue bevande capolavoro.

Toxin Cleansing Blast

Con la deliziosa invenzione al sapore di frutta eliminate
le tossine dal corpo.

- 1-2 manciate di spinaci
- 1 pesca senza nocciolo
- 1 banana
- 1 mela senza torsolo
- 1 tazza di ananas
- Acqua

Vita-Berry Blast

Questa bevanda nutriente e dolce con flavonoidi ti
aiuterà a prevenire malattie come cancro, patologie
cardiache e virus.

- 1-2 manciate di spinaci
- 1 tazza di mirtilli neri
- 1 banana
- 1 manciata di fragole
- Acqua

The Immune Booster

Con questo delizioso elisir contenente antiossidanti resterete sempre sani, anche durante la stagione influenzale.

- 1-2 manciate di primizie
- 1 banana
- 1 arancia, sbucciata
- 1 tazza di ananas
- 1 manciata di mirtilli
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

RICETTA MULTIBLAST

Morning Glory
Inizia la tua giornata con tanta energia grazie a questa
bevanda profumata.
- 1-2 manciate di spinaci
- 1 avocado
- 1 tazza di fragole
- 1 tazza di mango
- 1/4 tazza bacche di goji
- Acqua

Nutty Nectar
Un frullato straordinario ricco di vitamine, con l'aggiunta di noci.
- 1-2 manciate di spinaci
- 1 banana
- 1 tazza di fragole
- 1 tazza di melone invernale
- 1/8 tazza di noci
- Acqua

Tropical Tonic
Bevanda con vitamina C, perfetta per migliorare il sistema immunitario.
- 2 manciate di primizie
- 1 avocado
- succo di mezzo limone
- 1 tazza di mango
- 1 tazza di papaya
- 1/4 tazza di semi di zucca
- Acqua

Protein Powerhouse
Arricchita di proteine, questa bevanda unica e gradevole offre un apporto di energia che copre tutta la giornata.
- 2 manciate di primizie
- 1 avocado
- 1 tazza di fragole
- 1 arancio
- 1 tazza di mango
- 1/8 tazza di anacardi
- Acqua

Peachy Pick-me-up
Una vera e propria delizia dal sapore unico, contenente grassi sani.
- 2 manciate di primizie
- 1 banana
- 1 pesca
- 1 tazza di melone invernale
- 1 tazza di more
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

FASE 2

Ora che sei sulla buona strada e stai per diventare un esperto del settore, è giunto il momento di frullare ancora più verdura e ricevere nuove vitamine e minerali. Batti un cinque! Dopo i primi progressi, evita di utilizzare sempre gli stessi ingredienti. Otterrai benefici maggiori variando la frutta, la verdura e gli ingredienti 'Boost' utilizzati per preparare Nutriblast.Alcuni ortaggi a foglia indicati nella fase 2 hanno un sapore più deciso di quelli suggeriti nella fase 1. Potresti neutralizzare il sapore della lattuga romana e della lattuga cappuccina utilizzando frutti più dolci. Le mandorle, le noci e gli anacardi sono perfetti per equilibrare i sapori e arricchire la bevanda con tante proteine.
A questo punto è una buona idea aggiungere un secondo Nutriblast alla tua dieta quotidiana. I Nutriblast sono una bevanda sfiziosa dopo un pranzo leggero. Maggiori sono le sostanze nutritive contenute nella tua dieta, più forte sarà la tua sensazione di benessere. La qualità del sonno migliorerà, ti sembrerà di avere energie infinite e i dolori si faranno meno frequenti. Tutto questo grazie al consumo di un altro Nutriblast ogni giorno!

Energy Elixir

Regalatevi un vera e propria sferzata di energia con questo delizioso elisir di energia! Ideale per la sonnolenza del pomeriggio.

- 2 manciate di cavolo primaticcio, lavato
- 1 banana
- 1 tazza di uva rossa
- 1 pera, senza torsolo
- 1/8 tazza di noci
- Acqua

Fountain of Youth

Grazie a questo frullato sposterai indietro le lancette del tempo, ti sentirai e apparirai molto più giovane.

- 2 manciate di spinaci puliti
- 1 tazza di uva rossa
- 1 banana
- 1 tazza di fragole
- 1/8 tazza di mandorle
- 1 cucchiaino di polvere di maca
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

RICETTA NUTRIBLAST!

Longevity Elixir
Grazie a questo frullato leggero e brioso ti sembrerà di
andare indietro nel tempo!
- 2 manciate di lattuga romana
- 1 avocado
- 1 cetriolo
- 1 tazza di melone di Cantalupo
- 1/4 tazza di anacardi
- 1 foglia di menta
- Acqua

Get Up and Goji
Super energia grazie a questa bevanda stravagante e
ricca di antiossidanti!
- 2 tazze di lattuga cappuccina
- 1 tazza di melone invernale
- 1 tazza di melone di Cantalupo
- 1 tazza di anguria
- 1 banana
- 1/8 tazza

Nature's Candy
Equilibrate gli ormoni con questa fantastica leccornia!
- 1 manciata di lattuga
- 1 pera, senza torsolo
- 1 mela, senza torsolo
- 1 tazza di mirtilli
- 1 banana
- 1 cucchiaino di polvere di maca
- Acqua

Antioxidant Fusion
Combatti i radicali liberi e recupera la tua giovinezza
grazie a questo gustoso frullato!
- 2 manciate di lattuga cappuccina
- 1 banana
- 1 arancio
- 1 tazza di ananas
- 1 tazza di mango
- 1/4 tazza di mandorle
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

FASE
3

Complimenti, sei arrivato alla fase 3! Sei pronto per un po' di verdure dal gusto ultradeciso? Certo che sì! Come si dice nel mondo Nutribullet: "Più è amaro, meglio è"! Gli ortaggi a foglia verde più amari come cavolo riccio e bietola contengono quantità incredibili di calcio e magnesio, minerali che proteggono le nostra ossa. Inoltre, queste verdure scure e amare sono ricche di antiossidanti anti-tumorali quali betacarotene, vitamina E e manganese. Nella medicina cinese tali sostanze sono considerate stimolanti "Chi" per il fegato e hanno anche proprietà disintossicanti.

Stai utilizzando anche i cosiddetti ingredienti 'Boost'? Nella fase 3 tutti i NutriBlast dovrebbero essere arricchiti da un ingrediente 'Boost', per ottenere frullati ancor più salutari. Oltre ai semi e alle noci puoi migliorare il tuo Nutriblast con bacche di goji, polvere di maca a acai. Le bacche di goji conferiranno al tuo frullato un sapore meraviglioso. Inoltre sono ricchi di vitamina A, famosa per i seguenti benefici: rallentamento del processo di invecchiamento, supporto al sistema immunitario, protezione della vista e lotta alle malattie cardiache. La polvere di maca dona al tuo Nutriblast un sapore affumicato e simile al caffè. La pianta della maca, inoltre, è un alimento adattogeno che aumenta la resistenza del corpo alle tossine e può rafforzare il sistema immunitario in caso di suo indebolimento.

Infine, le bacche di acai sono note per le seguenti proprietà: miglioramento del sistema immunitario, effetto positivo sulla qualità del sonno, riduzione dei dolori e miglioramento dell'aspetto di pelle e capelli. Non male per una bacca così minuscola e gustosa!

RICETTA NUTRIBLAST

Life Boost Blast

Iniziate la giornata con un'iniezione di calcio e magnesio. Nessun integratore alimentare ha mai avuto un sapore così buono!

- 1-2 manciate di cavolo riccio, lavato
- 1 pesca, snocciolata
- 1 banana
- 1 manciata di fragole
- 1/8 tazza di semi di lino
- 1/8 tazza di bacche di Goji
- Acqua

Digestive Health Elixir

Questo composto a base di ananas è ricco di enzimi e aiuta il tuo apparato digerente a funzionare correttamente.

- 1-2 manciate di bietole (pulite)
- 1 banana
- 1 tazza di ananas ripulita dei semi
- 1 mela
- 1 tazza di mirtilli neri
- 1/4 tazza di bacche di goji sgocciolate
- Acqua

Liver and Colon Tonic

Questa gustosa specialità ha un forte potere disintossicante

- 1-2 manciate di cavolo nero (pulito)
- 1 banana
- 1 tazza di ananas
- 1 tazza di uva rossa
- 1/4 tazza di semi di canapa
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

FASE 4

Banana Berry Vitality Blend

Fatti travolgere da un'ondata di energia grazie al nostro Banana Berry Blend!

- 2 manciate di cavolo riccio
- 1 banana
- 2 fichi
- 1 mela ripulita dei semi
- 1 manciata di mirtilli neri
- 1/8 noci
- 1/4 tazza di bacche di acai
- Acqua

Kaleacado Blast

Aumenta la tua libido con questo squisito Kaleacado Blast

- 2 manciate di cavolo riccio
- 1 avocado
- 1 tazza di anguria
- Uva rossa
- 1/4 tazza di polvere di maca
- 1/4 tazza di fragole
- Acqua

Melon Blast

Aumenta la quantità di fibre e lasciati alle spalle i chili di troppo grazie al nostro delizioso Melon Blast!

- 2 manciate di cavolo riccio
- 1 banana
- 1 tazza di uva verde
- 1 manciata di melone di Cantalupo
- 1 manciata di fragole
- 1/8 tazza di anacardi
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

RICETTA MULTIBLAST

Power Booster

Aumenta le tue energie con questo squisito Power Booster, ricco di sostanze nutritive.

- 1 manciate di bietole
- 1 banana
- 1 nettarina
- 1 tazza di mirtilli neri
- 1/4 tazza di bacche di goji
- Acqua

Swiss Mix

Un frullato di vari ingredienti per ottenere un composto gustoso e ricco di sostanze nutritive!

- 2 manciate di bietole
- 1 banana
- 1 prugna
- 1 tazza di uva verde
- 1/8 tazza di semi di zucca
- Acqua

Free Radical Fighter

Mettete fuori combattimento i radicali liberi: con un delizioso frullato anti radicali liberi!

- 2 manciate di bietole
- 1 avocado
- 1 tazza di cocomero
- 1 tazza di more
- 1 fico
- 1/2 tazza di mirtilli
- 1/8 tazza di semi di lino
- Acqua

Ricorda: dato che la frutta e la verdura hanno dimensioni diverse, rispetta la tacca MAX del bicchiere. Non andare oltre questa tacca.

NUTRIBLAST FOR LIFE

Benessere oltre ogni limite! Avrai sicuramente già apprezzato gli incredibili benefici dei prodotti Nutribullet. Aggiungi alle tue bevande tanta più frutta e verdura possibile! Fissa il bicchiere grande e prepara un altro Nutriblast come spuntino serale. Aggiungi gli ingredienti 'Boost'! Migliore è la qualità della tua alimentazione, più grande sarà il tuo benessere.

Attenzione: le informazioni contenute in questa guida / in questo ricettario non sostituiscono un regime di vita sano. Consultare sempre il medico in merito alla propria salute e alla propria alimentazione.

MANGIARE IN MODO SANO PER TUTTO IL GIORNO

Per ottenere i migliori risultati con **NUTRIBLAST**, consigliamo di mangiare in modo sano nel corso dell'intera giornata. Questo risulterà più semplice una volta che l'organismo si sarà abituato all'assunzione quotidiana (o due volte al giorno) delle sostanze nutritive contenute in **NUTRIBLAST**. Te ne accorgerai da solo: il tuo corpo non sentirà più il bisogno di alimenti salati, grassi e a base di zucchero ma si orienterà verso prodotti sani! Dai un'occhiata a pagina 34 e scopri altri consigli per un'alimentazione sana a supporto del programma **NUTRIBLAST**.

Siamo certi che **NUTRIBULLET** e i suoi benefici ti lasceranno soddisfatto. Un brindisi alla tua salute e alla decisione di seguire un'alimentazione sana e corretta!